

## 「FineDays cafe 広尾店」

聖心女子大学北門から続く坂道を降りてすぐ、右手に見えるのが今回ご紹介するお店「FineDays」。2019年にオープンした、ヘルシーで美味しいお料理やスイーツが楽しめるカフェです。テーマカラーのホリゾンブルーを基調とした店内は温かく落ち着いた雰囲気、陽の光が降りそそぐ穏やかな時間を感じます。



### 「美食同源」で心も体も美しく

「閑静な住宅街が広がる広尾という“生活の地”で、おいしくて・体に良くて・見た目もよくて・わくわくできる料理を届けたい」という想いでお店をオープンされたという、FineDays オーナーの竹島久美子さん（左写真）。ただおいしいだけではなく、心と身体の健康を意識した“毎日食べてほしいもの”を作ること大切にしていっています。お店のテーマ「美食同源」という言葉には、食べたもので体はできている・食べたものが心と身体の状態をよくし、心の状態がよければ見た目もよくなるという想いが込められています。中でもお料理のコンセプトにしていっているのが、「腸活」。脳と腸には「脳腸相関」というものがあるため、腸内環境を整えることで心も整いポジティブになることができるそうです。

### こだわりのヨーグルト

お店の看板商品は4種類のオリジナルヨーグルト。種類によって効能と味が異なります。腸活の代名詞として知られるヨーグルトですが、FineDays のヨーグルトには一般的なものの10倍の乳酸菌が入っているんです。その数なんと1瓶あたり2000億個！この乳酸菌一つひとつが強固な生命力をもっているため、生きて腸まで届く数が断然多く効果絶大だそうです。さらに、乳酸菌のエサになるオリゴ糖を加えることで、より腸内に乳酸菌を留まらせることができます。そして、他のヨーグルトとのさらなる圧倒的な違いとして、FineDays のヨーグルトはベータガセインA2というお腹がゴロゴロしにくい生乳100%でできています。このA2タイプの乳牛を飼育している牧場は日本でも非常に数少なく、とても貴重な生乳です。お腹に優しいオリジナルヨーグルトは、竹島さんの熱い思いが込められたまさに理想の逸品です。



↑他にも色々なメニューがあります。  
こちらは私が別日にいただいた大豆ミートのキーマカレー。とてもおいしかったです！



### 大切なのは心のあり方

竹島さんがお店を経営される中で大切にしていっていることを伺うと、おいしいものがたくさんある飽食の現代で、“何を選ぶか”を考える心のあり方が大切だとお話してくださいました。安くても無農薬でない野菜より、高くてもオーガニックの野菜を選び、よい所で生まれたものを食べることで、野菜にも人にも優しい選択ができるといいます。実際、沢山の農薬で育った野菜は過大なストレスを受けていて、そのストレスを受けた野菜を人間が食べると人間自身も野菜が受けたストレスを体の中に取り入れてしまうそうです。「育てる、買う、食べる」の循環を質の高いものにし、その循環を回すことでそれぞれの過程を潤していきたいとお話してくださいました。

SRS（聖心ラジオステーション）部員  
尾島 幸奈（1年）

FineDays HP: <https://www.finedays.tokyo/>  
みなさんも是非訪れてみてください！